

Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 10 (1935)

Heft: 11

Artikel: Gerichte, die wenig Arbeit geben

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-100967>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 27.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

W O H N G E S T A L T U N G

Frauen fauschen Erfahrungen aus

Nun kommt wieder die Zeit des Heizens, eine vermehrte Arbeit für die geschäftige Hausfrau, die ohnehin mit Zeit und Geld zu rechnen hat. Wie verdrisslich ist es für sie, wenn sie glaubt, Feuer im Ofen zu haben, und dann das Anfeuerholz verkohlt ist, ohne recht zu verbrennen! Das beste Holz zum Anfeuern ist Kienspan. Es ist sehr gut von den gewöhnlichen Scheitern zu erkennen, weil es eine dunklere Farbe und einen harzigen Geruch hat. Es ist ein Holzteil, der ganz von Harz durchtränkt ist. Diese Scheitchen sollten recht sorgfältig aufbewahrt werden, da ein kleines Spännchen davon genügt, mit Sicherheit das Feuer anzufachen.

Ein zweites, ebenfalls sicheres und billiges Anfeuerungsmittel ist die Petroleumasche. Man füllt eine Büchse mit Asche und übergießt (wenn die Asche erkaltet ist) sie mit Petroleum und bereitet so durch Umrühren mit einem alten Löffel eine Masse. Nachdem nun im Ofen das Holz zum Anfeuern bereitgelegt ist, legt man unter das Holz ein bis zwei Löffel von der oben erwähnten Asche, legt das Zündhölzchen dort an, und das Anfeuern ist gesichert.

Viel Zeit, Mühe und Geld wird so erspart und manches Unglück verhütet, denn diese Anfeuerungsmethode genügt, ohne zu gefährlichen Substanzen greifen zu müssen.

Frau Sch., E.

Schwarze Kleiderstoffe, besonders Herrenkleidungen, die den Glanz verloren haben und nicht von Flecken zu reinigen sind, werden von gewöhnlichem, starkem Kaffeewasser wie neu. Man nimmt eine saubere, weiche Bürste, nässt diese leicht in der Kaffeebrühe und bürstet damit strichweise und gleichmäßig den Stoff. Darauf lässt man die Kleider im Schatten trocknen, und man wird erstaunt sein über den frischen Glanz des Stoffes.

Frau Dr. A. G. in R.

Den ganzen Sommer über habe ich mich über den Staub geärgert, den ich beim Schuhputzen schlucken

musste und der trotz weitem Zum-Fenster-Hinauslehnen teilweise in die Küche drang. Schliesslich fing ich an, den Staub mit einem Lappen abzunehmen, den ich vorher mit reinem Wasser angefeuchtet hatte. So wirbelte gar kein Staub mehr herum und die Schuhe wurden zudem gründlicher gereinigt als mit der groben Bürste, die man gewöhnlich dazu benutzt. Mein Schuhmacher versicherte mir, dass das dem Leder gar nicht schade. Der Lappen lässt sich nachher leicht und schnell reinigen, so dass man nicht jedesmal einen neuen zu nehmen braucht.

Frau E. G. in G.

Der Ofen meiner Etagenheizung befindet sich in meiner Küche. Das Ausräumen des Ofens gibt immer sehr viel Staub. Ich habe nun angefangen, dann, wenn ich die Asche herausnehme, in der einen Hand ein feuchtes Tuch vorzuhalten. Der Staub setzt sich direkt an das Tuch und fliegt somit nicht mehr in der ganzen Küche herum. Seither habe ich viel weniger gegen den lästigen Aschenstaub in der Küche zu kämpfen.

Frau B. L. in B.

Ich mache mir in der Küche oft Notizen, z. B. von dem, was einzukaufen ist. Damit ich immer einen Bleistift zur Hand habe, befestige ich mir einen solchen auf der Seite meines Büfetts, indem ich ihn mit einer Schnur an einem Nagel aufhänge. An der gleichen Schnur, die natürlich ziemlich lang ist, hängen stets ein paar lose Notizblätter. Ich habe also immer das Material bereit, wenn es in der Küche etwas aufzuschreiben.

Frau A. N. in B.

Von meinem letzten Umzug her blieben mir einige Kisten zurück. Die grösste dieser Kisten liess ich durch den Schreiner mit zwei Quertablar versehen. Ich stellte sie in der Küche auf und machte einen Vorhang aus demselben Stoff wie die Fenstervorhänge daran. Somit ersetzt mir diese Kiste einen kleinen Schrank zum Aufbewahren von allerlei Putzzeug.

Frau Ch., Chur.

Gerichte, die wenig Arbeit geben

Einer der Grundfehler beim Kochen, den wir immer wieder bekämpfen müssen, ist die Einförmigkeit.

Da uns die Küche nicht immer gleich stark interessiert, legen wir uns aus Bequemlichkeit so nach und nach auf bestimmte Gerichte fest, die, je öfters sie wiederkehren, desto langweiliger werden, selbst wenn es einmal die Lieblingsgerichte der Familie waren.

Also: Mehr Abwechslung in die Küche! Das gilt auch für die Gerichte, die wir an Putz- und Waschtagen, oder Sonntags, oder für unerwarteten Besuch, kurz immer, wenn aus irgendeinem Grunde wenig Zeit zur Verfügung steht, im Speisezettel haben. Das

Schwierige ist, sie gleichzeitig unterhaltend, aber dennoch billig und einfach in der Zubereitung zu machen.

Nun gibt es aber ausser den zwei oder drei Eintopfgerichten und der Eierspeise, die wir für solche Fälle in unserm spärlichen Repertoire halten, noch so viele andere Gerichte! Damit diese im entscheidenden Moment uns gegenwärtig seien, habe ich die Rezepte einiger davon zusammengestellt. Schneiden Sie sie aus, legen Sie sie in Ihr Kochbuch, und probieren Sie bei der nächsten Gelegenheit etwas Passendes daraus!

Ich habe die Rezepte nach drei Kategorien geordnet:

1. Die eigentlichen Schnellgerichte.
 2. Eintopfgerichte. Diese können einen halben oder ganzen Tag vorher zubereitet werden.
 3. Gerichte, für die eine bestimmte Zutat oder Sauce zum voraus hergestellt werden kann, so dass das Herrichten der eigentlichen Speise nur noch wenig Zeit braucht.
- Anm. d. Red.

1. Schnellgerichte

Verlorene Eier. Man schlägt die Eier auf und gibt sie behutsam in kochendes Salzwasser. Ist das Eiweiss fest und der Dotter nicht mehr allzu flüssig, so nimmt man die Eier mit einem Schaumlöffel heraus und richtet sie auf einer Tomaten- oder einer grünen Sauce an.

Rezept für die grüne Sauce. Viel Peterli, etwas Sellerie, eine Zwiebel, zwei gereinigte Sardellen werden mit 20 g Kapern fein gewiegt. Man fügt ein Eidotter bei und vermengt die Sauce mit Pfeffer, Salz, Essig und Öl nach Geschmack.

Käseküchlein. Käsequadrate, etwa 4 cm lang und $\frac{1}{2}$ cm dick, gibt man in einen gewöhnlichen Omeletten- oder Ausbackteig, bängt sie in viel Fett und serviert sie am besten mit gemischtem Salat.

Käseschnitten. Weissbrotschnitten mit Butter bestreichen, mit dicken Kässcheiben belegen und im Bratofen erhitzen, bis der Käse schmilzt.

Variationen: Auf die gleichen Schnitten vor dem Backen dünne Speck- oder Tomatenscheiben, oder auch beides geben, oder die fertigen Kässchnitten mit einem Spiegelei belegen.

Käsbreteli. $\frac{1}{2}$ Pfund Käse fein schnetzen, in eine flache Pfanne, in der man ein Stücklein Butter zergehen liess, geben und auf kleinem Feuer die Masse schmelzen. Vier mit Milch zerquirlte Eier hinzufügen und wie Rühreier fertigmachen. Die Speise darf nicht zu fest werden. Am besten schmeckt sie in der Pfanne serviert, da sie ganz heiss sein muss.

2. Eintopfgerichte

Serbisches Voressen. 1 kg klein geschnittenes Kalbsvoressen, 2 Tassen gewaschener Reis, 1 kg frische Tomaten, $\frac{1}{2}$ kg Zwiebeln, Salz und Fett. Das Fett in eine Kasserolle geben und die Zutaten lagenweise hineingeben: grob geschnittene Zwiebeln, Reis, Tomaten, Fleisch usw., bis alles eingefüllt ist. Dann gut salzen, soviel Wasser hinzufügen, dass alles bedeckt wird und zirka 40 Minuten auf schwachem Feuer langsam weichkochen. Während des Kochens darf darin nicht gerührt werden, sondern erst kurz vor dem Anrichten das Ganze mit der Kelle leicht vermischen. Das Gericht soll, fertiggekocht, saftig sein und schmeckt ausserordentlich kräftig.

Mailändersuppe. Weisse oder farbige, möglichst grosse Bohnen (auch Erbsen oder Linsen), Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Salz, breite Nudeln, geräucherter Speck, Reibkäse. Die Bohnen am Abend vorher in lauwarmes Wasser einlegen und sie am Morgen im Einweichwasser weichkochen. $\frac{1}{4}$ Stunde vor dem Essen in wenig Fett die Speckwürfel mit etwas Zwiebeln, Knoblauch und einigen enthäuteten feingeschnittenen Tomaten (oder Tomatenpüree) dämpfen. Das Ganze zu den Bohnen geben, würzen und alles zusammen mit den Nudeln aufkochen. In die Suppenschüssel gebe man geriebenen Käse, der mit

einem Suppenlöffel voll Brühe zu einer dicken Creme verrührt wird, über welcher man die Suppe anrichtet.

Kuttelsuppe. Fleischbrühe, 400 g gekochte Kutteln, ein Ei pro Person, Dünkli, geriebener Käse. Die zart geschnittenen Kutteln gibt man in eine kräftige Fleischbrühe und kocht sie eine halbe Stunde lang auf schwachem Feuer. In jeden Suppenteller legt man eine Schicht Dünkli, schlägt ein frisches Ei darüber und bestreut das Ganze mit Reibkäse. Jeder bekommt einen solchen Teller, in welchen die gut gewürzte, heisse Fleischbrühe mit den Kutteln geschöpft wird. Die Suppe kann mit frischem oder gekochtem Obst zu einer vollwertigen Mahlzeit ergänzt werden.

3. Gerichte, deren Zutaten zum voraus hergestellt werden können.

Spaghetti mit Fleischsauce. Speck, Zwiebeln, Peterli und Sellerie fein wiegen und in Butter dämpfen. 150 g würfelig geschnittenes Fleisch sowie Salz und Pfeffer dazugeben und alles rösten. Eine Messerspitze Mehl und in Wasser aufgelöste Tomatenpüree oder noch besser frische, durchgetriebene Tomaten hinzufügen und die Sauce kochen, bis das Fleisch ganz zerfasert ist. Die fertigen Spaghetti mit dieser Sauce und dem geriebenen Käse gut vermischen.

Reis auf römische Art. 50 g Schinken oder Speck mit Sellerie, Peterli und Zwiebeln fein wiegen, in Butter rösten und 125 g klein geschnittenes mageres Fleisch, Pfeffer und Salz hinzufügen, mit einem Löffel Wein ablöschen, Tomatensauce beigeben und alles etwa $\frac{1}{2}$ Stunde kochen lassen, wenn nötig Wasser zufügen. $\frac{1}{2}$ Pfund Reis gut waschen und in der Sauce unter Umrühren 20 Minuten lang kochen. Den Reis mit Käse vermischt anrichten.

Makkaroni mit Tomatensauce. Die abgekochten Makkaroni nach dem Anrichten mit $\frac{1}{2}$ Liter Tomatensauce, vermischt mit etwas Rahm, vermengen und mit geriebenem Käse separat servieren.

Tomatensauce. Eine Zwiebel, Peterli, Lauch und Sellerie fein wiegen, in Butter rösten und mit Mehl überstäuben. Dazu gibt man einige zerschnittene Tomaten (oder Tomatenpüree, in Wasser aufgelöst), wenn nötig etwas Wasser, und lässt unter häufigem Umrühren kochen. Ist die Sauce dicklich, so treibt man sie durch ein Sieb und würzt sie mit Salz und Pfeffer kräftig ab. Mit frischen Tomaten schmeckt die Sauce bedeutend besser!

Makkaroni auf Bologneser Art. Die Makkaroni wie üblich kochen und beim Anrichten die Fleischsauce darübergeben. Die Sauce kann auch vorher zubereitet werden und muss dann vor dem Anrichten nur noch kurz aufkochen.

Fleischsauce: In Würfel geschnittenes Rindfleisch mit ebensoviel Speck, wenig Rüben, etwas Sellerie und gehackte Zwiebeln in Butter anrösten. Würzen, mit Mehl bestreuen und mit Wasser das Ganze schmoren lassen, bis das Fleisch weich ist. Zuletzt mit Rahm abschmecken.

Reis mit Schinken. Schinken oder Speck fein schneiden und mit Zwiebeln in Butter rösten, den gewaschenen Reis hinzugeben, etwa 5 Minuten dämpfen.

fen lassen und dann nach und nach kochende Fleischbrühe hinzugießen, leicht salzen und alles etwa eine Viertelstunde unter Umrühren kochen. Beim Anrichten ein Stück Butter und geriebenen Käse unter den Reis mischen.

Gurkengemüse (mit Risotto oder Nudeln). Zwiebeln und Knoblauch fein wiegen und in Butter gelb werden lassen. Die in Würfel geschnittenen Gurken mit feingehackter Peterli dazugeben, salzen, pfeffern und 20 Minuten dämpfen. Vor dem Anrichten mit etwas Rahm übergießen.

Tomaten gemüse (mit pommes frites). Tomaten schälen, in grobe Stücke schneiden und mit ebensoviel grobgeschnittenen Zwiebeln in heisses Öl geben. Das Ganze salzen, pfeffern, mit Peterli bestreuen und ½ Stunde dämpfen.

Spaghetti mit Kalbfleisch und Leber. Geschnetzeltes Kalbfleisch und Kalbsleber kurz anrösten, gehackte Zwiebeln beigeben, mit Mehl bestreuen und mit Rahm ablöschen. Wenn nötig, mit etwas Fleischbrühe verdünnen und das Ganze über die angerichteten Spaghetti geben.

VERBANDSNACHRICHTEN

Siedlungsbau in der Krise

Am 7. September 1935 veranstaltete die Sektion Zürich des Schweiz. Verbandes für Wohnungswesen und Wohnungsreform im Vortragssaal des Kunstmuseum Zürich einen Vortrag von Herrn Prof. H. Bernoulli, Basel, über ganz billige Siedlungshäuser, unter Berücksichtigung der Entwürfe, wie sie auf Grund des vom Schweiz. Verband dieses Frühjahr durchgeföhrten Wettbewerbes eingegangen waren.

Der Referent führte in der Haupsache folgendes aus:

Im Hinblick auf die immer noch zunehmende Arbeitslosigkeit handelt es sich darum, einen neuen Weg zu suchen, den grössten Posten im Haushaltungsbudget, den Mietzins, herabzusetzen. Da der einzelne dieser Frage gegenüber machtlos ist und die Behörden durch andere Ausgaben bereits stark in Anspruch genommen sind, ist es Sache eines zwischen den Behörden stehenden freien Verbandes, Lösungen zu suchen und vorzuschlagen. Dabei ist zu berücksichtigen, dass der Lebenskostenindex in den letzten Jahren zurückgegangen ist, dagegen nicht der Mietpreisindex. Die nächste Lösung ist aber nicht die, einfach planlos die Mietzinse herunterzusetzen, denn die Hypothekarzinsen, Amortisationen usw. sind bis zu einem gewissen Grade feste Posten, und ohne Rücksicht auf diese könnte eine Mietzinsreduktion zum Ruine vieler Vermieter führen. Wir müssen daher die Lösung auf einem andern Wege suchen. Man könnte bei den Wohnungen in den Städten den Wohnungsstandard heruntersetzen, um so zu kleineren Mietzinsen zu kommen. Staff dessen kann man aber auf dem Lande den zum Teil noch primitiven Wohnungsstandard heben, ohne jedoch den städtischen Komfort einzuführen. Dadurch kommen wir zu einer rein menschlichen Lösung. Dem städtischen Menschen wird hier Freiheit geboten. Durch die Arbeit im Hause, Garten und Stall findet er zum Teil Ersatz für die Berufssarbeit. Mit diesen Siedlungen auf dem Lande soll aber nicht Bleibendes geschaffen werden, denn bei Zurückgehen der Krise wird eine Abwanderung nach Städten erfolgen. Diese Siedlungen können dann von Pensionierten oder sonst alten Leuten bezogen werden. Für die Häuser wird eine Existenzdauer von 20 Jahren angenommen. Sie sollen auf öffentlichem Grund und Boden errichtet werden, damit eine neue Zeit über diesen Boden verfügen kann, wenn die Krise behoben ist. Ferner sollen sie, da es sich eben nicht um permanente Anlagen handelt, nicht gemauert werden, sie sollen womöglich eingeschossig, mit Holz verkleidet sein und sich erweitern lassen. Nach den Wettbewerbsbestimmungen soll das Haus für eine fünfköpfige Familie 3 Zimmer für Wohn- und Schlafzwecke mit fünf Bettstellen, eine Essküche, Badegelegenheit, Schuppen und Stall enthalten, alles im Rahmen einer Bausumme

von zirka 10,000 Franken. An Land sind zirka 5 Acre vorgesehen. Der Referent zeigte dann an Hand von Lichtbildern verschiedene der eingesandten Entwürfe.

Für die Finanzierung sollte ein Versuch gemacht werden, das Geld auf offenem Markte zu erhalten. Als Auslagen für Kapitalzins, Pachtzins und teilweise Amortisation setzt der Referent bei einer Bausumme von Fr. 10,000 und 5 Acre Land Fr. 700 pro Jahr in Rechnung. Er lässt die Möglichkeit offen, die Häuser zum amortisierten Werte zu eigen zu erwerben.

Anschliessend an das mit Beifall aufgenommene Referat wurde in der Diskussion neben einer Kritisierung der Entwürfe hinsichtlich Dimensionierung, Solidität und Freundlichkeit der Heime darauf hingewiesen, dass infolge der wegen der Arbeitsgelegenheit bestehenden Verbundenheit einer solchen Familie mit der Stadt auch wieder Schwierigkeiten entstehen, wie zunehmende Spesen bei zunehmender Entfernung von der Stadt usw. Auch bestehe die Gefahr, dass durch diese Häuser der Wohnungsstandard überhaupt herabgedrückt werde. Zudem wäre bei einem solchen Projekt den vielen übrigen Mietern in der Stadt noch nicht geholfen, und es frage sich daher, ob den notleidenden Mietern in den Städten nicht sonst geholfen werden könnte. Bei der grossen Zahl der leeren Wohnungen in den Städten und der gegenwärtigen Krise auf dem Liegenschaftsmarkt sei alle Vorsicht am Platze. Auf der andern Seite wurde im Interesse der Arbeitslosen verlangt, dass der Verband, eventuell in Verbindung mit der Zentralstelle für Innenkolonisation und Landwirtschaft, das Problem eingehend studiere und bald mit bestimmten Vorschlägen an die Behörden gelange. Eine finanzielle Engagierung des Verbandes sei nicht nötig. Der Referent machte zum Schlusse noch darauf aufmerksam, dass es sich bei den eingereichten Projekten nicht um etwas Fertiges handle. Um unter diesen 370 Projekten das herauszufinden, was wichtig ist, habe man nach einem bestimmten Typus suchen müssen. Abänderungen seien immer noch möglich. Er ersucht den Verband ebenfalls um dessen Mitarbeit bei der Verwirklichung der Projekte. M.

Aussprache über die Schwierigkeiten auf dem Hypothekarmarkt

Am 31. Oktober fand im Gebäude der Schweizerischen Nationalbank in Zürich unter dem Vorsitz des Vorstehers des Eidgenössischen Finanz- und Zolldepartements, Bundesrat Meyer, eine ganzjährige Konferenz statt, an der die gegenwärtigen Schwierigkeiten auf dem Hypothekarmarkt zu allseitiger Aussprache gelangten. Anwesend waren ausser Vertretern des Eidgenössischen Finanz- und des Justizdepartementes, der Schweizerischen Nationalbank, der Eidgenössischen Darlehenskasse und der Eidgenössischen Bankenkommission die Vertreter des